

Community Inclusive Sports: Starter Kit

A practical guide designed to
support disabled youth

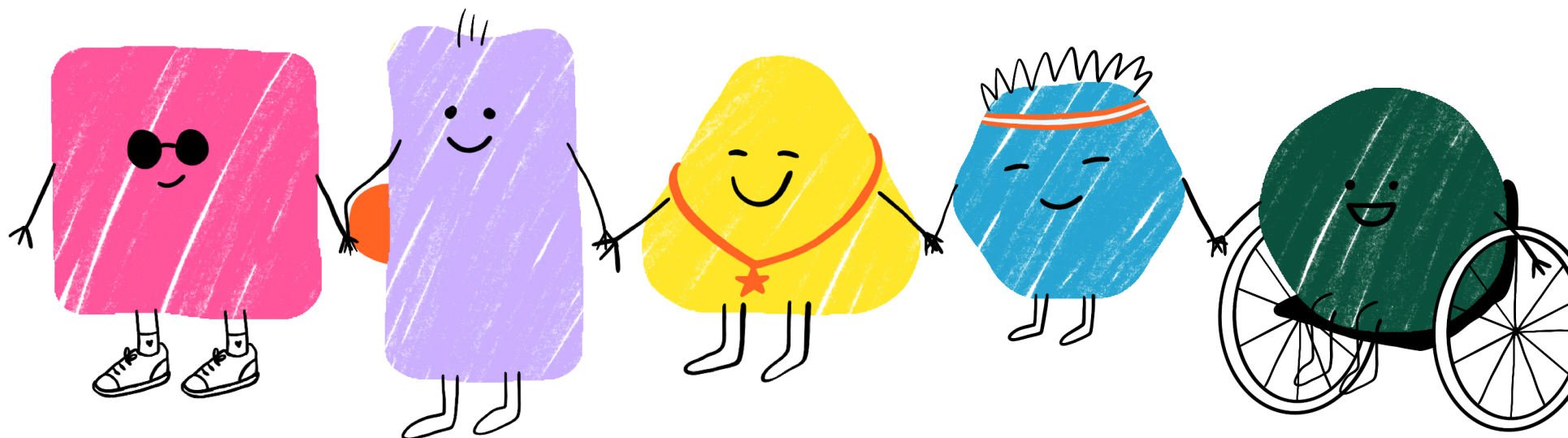


PARTICITOY



**Co-funded by
the European Union**

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.



PARTICITOY



**Co-funded by
the European Union**

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή 4

Τι σημαίνει Inclusive Sports; 6

Αναπηρία και Συμμετοχή στον Αθλητισμό 9

Πώς να επιλέξεις το άθλημα που σου ταιριάζει 18

Τι σημαίνει προσβάσιμο; 31

Ιδέες για συμπεριληπτικές δραστηριότητες 38

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Τι είναι το Community Starter Kit και γιατί δημιουργήθηκε;

Το Community Inclusive Sports Starter Kit έχει σχεδιαστεί ως ένα πρακτικό εργαλείο που υποστηρίζει τα ανάπηρα νεαρά άτομα να συμμετέχουν ισότιμα και με αυτοπεποίθηση στον κοινοτικό αθλητισμό. Παρά τη συνεχή πρόοδο σε ζητήματα ένταξης, πολλά εξακολουθούν να αντιμετωπίζουν εμπόδια, όπως ανεπαρκείς υποδομές, έλλειψη προσαρμοσμένων δραστηριοτήτων και κοινωνικά στερεότυπα γύρω από την αναπηρία και τον αθλητισμό.

Το Starter Kit στοχεύει να καλύψει αυτό το κενό, προσφέροντας οδηγίες, εργαλεία και δραστηριότητες που ενδυναμώνουν τα ανάπηρα άτομα όχι μόνο να βρουν τον χώρο τους στον αθλητισμό, αλλά και να αναλάβουν ηγετικούς και οργανωτικούς ρόλους στις κοινότητές τους, συμβάλλοντας ενεργά στη διαμόρφωση πιο συμπεριληπτικών αθλητικών πρακτικών.

**“Ο αθλητισμός είναι
εργαλείο συμμετοχής και
ενδυνάμωσης”**

PARTICITOU



**Co-funded by
the European Union**

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

INCLUSIVE SPORTS

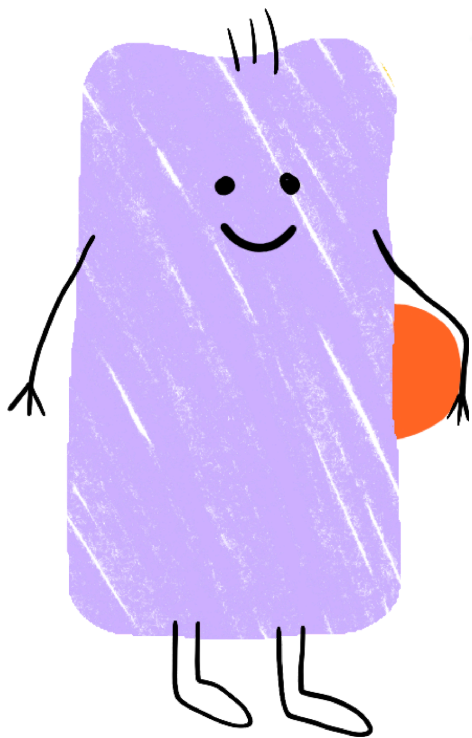
Ο όρος inclusive sports (συμπεριληπτικός αθλητισμός) αναφέρεται σε μορφές αθλητισμού που προάγουν τον αθλητισμό με ισότιμους όρους. Διασφαλίζει ότι κάθε άτομο μπορεί να συμμετέχει με ίσους όρους, ανεξαρτήτως ικανοτήτων, φύλου, ηλικίας ή κοινωνικού υπόβαθρου.

Ο συμπεριληπτικός αθλητισμός δίνει έμφαση στην προσαρμογή δραστηριοτήτων, εξοπλισμού και εκπαιδευτικών μεθόδων. Στόχος είναι η ουσιαστική συμμετοχή όλων και η ενθάρρυνση της συνεργασίας και αμοιβαίας κατανόησης μεταξύ ανάπηρων και μη ανάπηρων συμμετεχόντων.



Τα ανάπηρα άτομα συμμετέχουν στο Community Kit για να ενδυναμωθούν και να κινητοποιηθούν να αναλάβουν ηγετικούς ρόλους στο σχεδιασμό και την οργάνωση κοινοτικών αθλητικών δραστηριοτήτων και εκδηλώσεων.

Έτσι, γίνονται ενεργοί υποστηρικτές και παράγοντες προώθησης του συμπεριληπτικού αθλητισμού.



PARTICITOU



**Co-funded by
the European Union**

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Χρήσιμο Υλικό

- Brittain, I., Hayday, E., & Milne, E. (2020). Disability, sport and inclusion: Exploring the evidence. *Sport in Society*, 23(11), 1771–1785.
- Coaching Association of Canada. (2020). Coaching inclusive sport: Guidelines and resources. Coaching Association of Canada.
- Darcy, S., Lock, D., & Taylor, T. (2017). Disability and sport tourism: Inclusion, participation and accessibility. Channel View Publications.
- DePauw, K. P., & Gavron, S. J. (2005). Disability sport (2nd ed.). Human Kinetics.
- United Nations. (2020). Convention on the Rights of Persons with Disabilities. United Nations.
- World Health Organization (WHO). (2022). Global action plan on physical activity 2025–2030: More active people for a healthier world. WHO.

ΑΝΑΠΗΡΙΑ ΚΑΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ



PARTICITOU



**Co-funded by
the European Union**

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

ΑΝΑΠΗΡΙΑ ΚΑΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Τι είναι η αναπηρία;

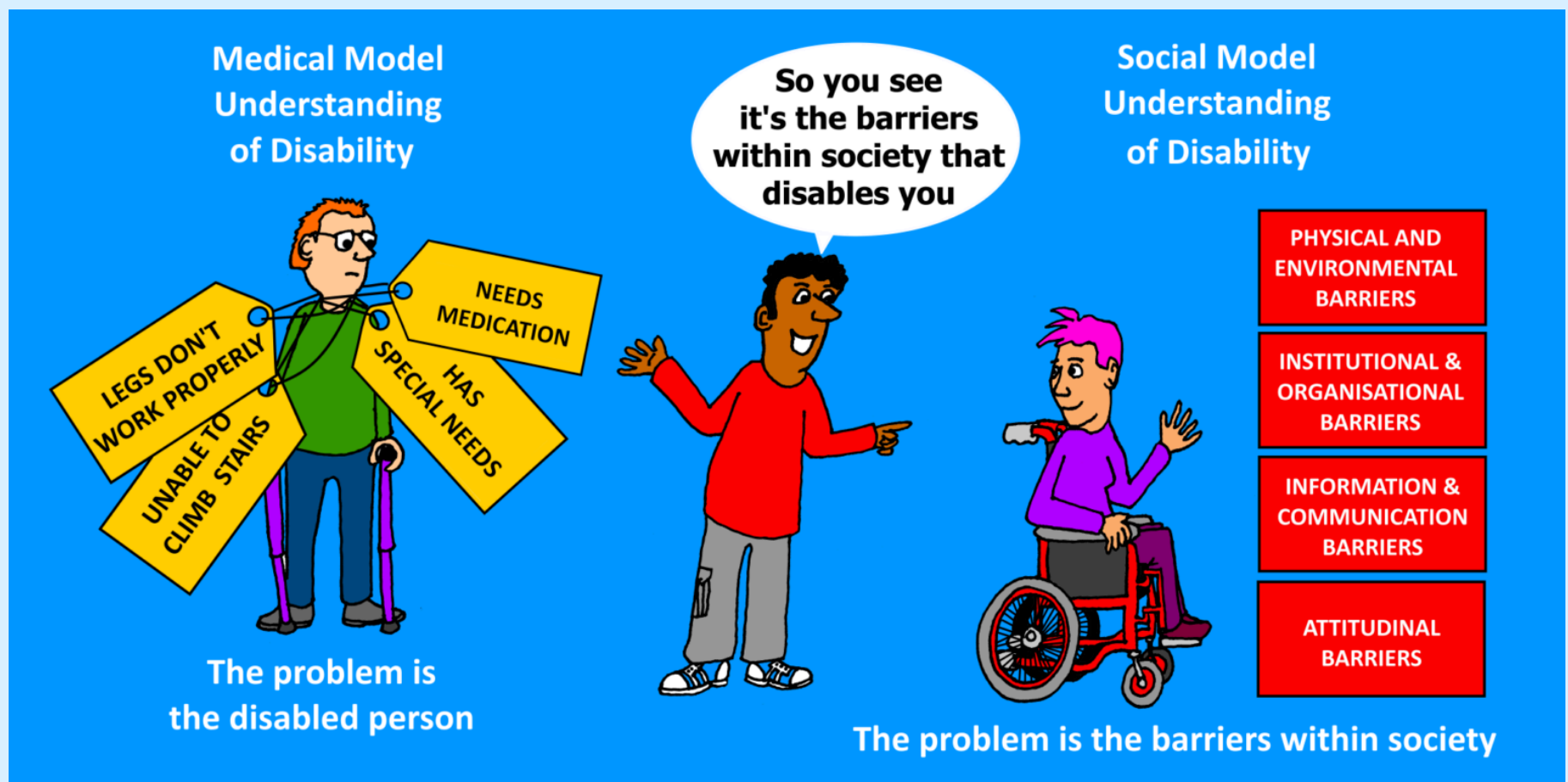
Η έννοια της αναπηρίας επηρεάζεται από την κοινωνία, την κουλτούρα, τη θρησκεία και την οικονομία (Oliver, 1990/2009).

1 στα 7 άτομα παγκοσμίως, δηλαδή πάνω από 1 δισεκατομμύριο άτομα, είναι ανάπηρα (WHO, n.d).

Για χρόνια, η αναπηρία θεωρούταν προσωπικό πρόβλημα, οδηγώντας σε φιλανθρωπικές και παθητικές προσεγγίσεις. Το κοινωνικό μοντέλο υποστηρίζει ότι η αναπηρία επιβάλλεται από το κοινωνικό και φυσικό περιβάλλον και όχι από το σώμα ή τη βλάβη του ατόμου. Στόχος του είναι να αναδείξει τις κοινωνικές δομές που αποκλείουν, όχι την κατάσταση της σωματικής βλάβης (Oliver, 1990/2009).

Το κοινωνικό μοντέλο αυτό μεταφέρει την ευθύνη από το άτομο στην κοινωνία και καλεί για αλλαγές σε περιβάλλον, πολιτικές, συμπεριφορές (Oliver, 1990/2009).

Σύμφωνα με το μοντέλο αυτό:



Πηγή: Crippen Cartoons (Disability Arts Online)

Βλάβη = η απώλεια ή ατέλεια σε μέρος ή σε όργανο του σώματος.

Αναπηρία = το μειονέκτημα ή ο περιορισμός που προκαλεί η κοινωνική οργάνωση, επειδή δεν λαμβάνει υπ' όψη της τις ανάγκες των ανθρώπων με βλάβες (Oliver, 1990/2009).

Η διάκριση των όρων αυτών οδηγεί σε βαθύτερη κατανόηση τόσο των πραγματικών εμποδίων όσο και του κοινωνικού μοντέλου.

Δεν προσπαθούμε να “διορθώσουμε το άτομο”, αλλά να αλλάξουμε την κοινωνία ώστε να συμπεριλαμβάνει όλους (Anastasiou & Kauffman, 2013).

**“Η εξιδανίκευση της
κανονικότητας
παρουσιάζει το σώμα
χωρίς βλάβη ως
«πρότυπο» και
αναπαράγεται μέσω
αρχιτεκτονικών,
κοινωνικών και
θεσμικών φραγμών”**

PARTICITOU



**Co-funded by
the European Union**

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Τα πραγματικά εμπόδια στον αθλητισμό (1/2)



Αρχιτεκτονικά εμπόδια

απουσία ραμπών, κατάλληλων αποδυτηρίων, οδηγών όδευσης και εξειδικευμένου εξοπλισμού (Darcy & Dowse, 2013).

Οργανωτικά εμπόδια

έλλειψη κατάλληλης εκπαίδευσης σε προπονητές, που οδηγεί σε αμηχανία και αποκλεισμό.

Επικοινωνιακά εμπόδια

ανεπαρκής πληροφόρηση σε προσβάσιμες μορφές, απουσία νοηματικής ή εύληπτης γλώσσας.



Τα πραγματικά εμπόδια στον αθλητισμό (2/2)

Διαδικαστικά εμπόδια

σύστημα εγγραφής, συμμετοχής και λειτουργίας συλλόγων που δεν λαμβάνει υπόψη τις βλάβες που μπορεί να έχουν τα άτομα.



Προκαταλήψεις

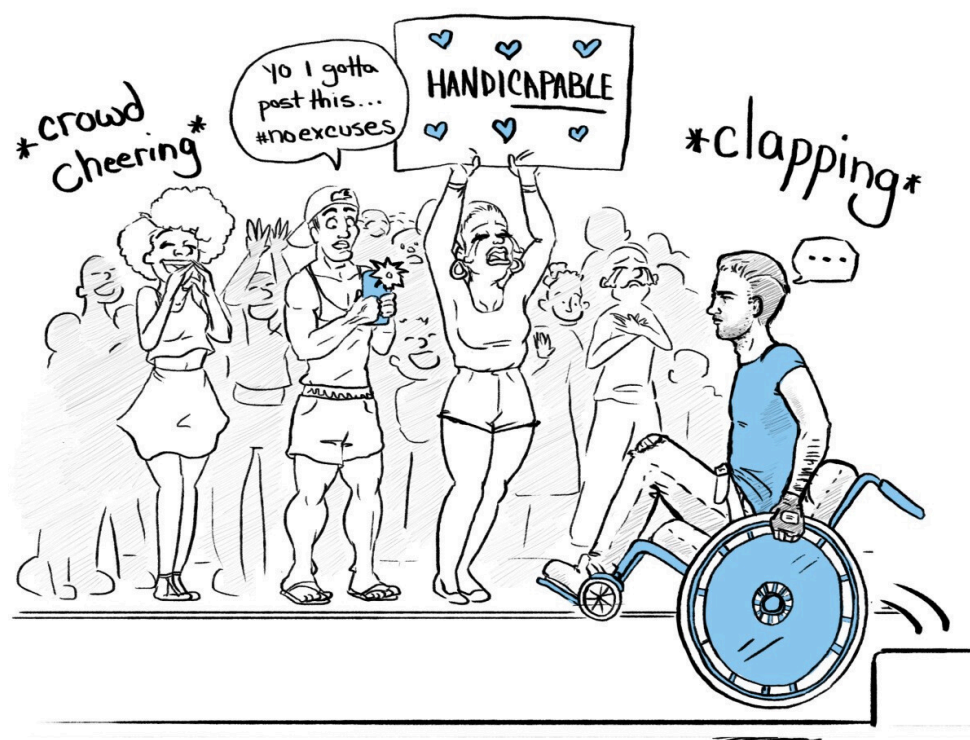
στερεότυπα για το τι «μπορούν» τα ανάπηρα άτομα, ιδιαίτερα σε δυναμικά ή ομαδικά αθλήματα.

Επιπλέον κοινωνικά στερεότυπα, ΜΜΕ και pop κουλτούρα ενισχύουν τον αποκλεισμό αντί να τον μειώνουν:

- **Αόρατοι στην καθημερινότητα:** Ανάπηρα άτομα συχνά αποκλείονται από αθλητικές διοργανώσεις επειδή «το σύστημα δεν είναι έτοιμο να τα συμπεριλάβει».
- Από την άλλη, όταν προσκαλούνται, η παρουσία τους είναι συχνά επιφανειακή, χωρίς ουσιαστική ένταξη.
- **Inspiration porn:** Τα ΜΜΕ συχνά παρουσιάζουν ανάπηρα άτομα ως «πηγές έμπνευσης» για μη ανάπηρους, εστιάζοντας μόνο σε ακραίες ιστορίες «θάρρους» ή «υπέρβασης» και όχι στην καθημερινή ζωή, τις ανάγκες και τα δικαιώματά τους. Αντί να ενισχύεται η ισότητα, καλλιεργείται η ιδέα ότι η αξία ενός ανάπηρου ατόμου προκύπτει μόνο όταν «ξεπερνά» τη βλάβη του (Young, 2014).

Πηγή: The Disabled Life [ΠΑΤΑ ΕΔΩ](#)

SPECTATORS



PARTICITOU



Co-funded by
the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Οι κοινότητες με ενταξιακή κουλτούρα βλέπουν τη διαφορετικότητα ως πηγή δύναμης και εξέλιξης, όχι ως πρόβλημα (Booth & Ainscow, 2002). Η συμπερίληψη δημιουργείται μαζί με τους συμμετέχοντες και δεν επιβάλλεται από τα πάνω.

Απαιτείται:

- ✿ Ανοιχτή επικοινωνία και συνεχής μάθηση.
- ✿ Πολλαπλοί τρόποι συμμετοχής και έκφρασης.
- ✿ Δέσμευση στην ισότητα αντί για ομοιομορφία.
- ✿ Η βλάβη να αναγνωρίζεται ως μέρος της ανθρώπινης ποικιλομορφίας και όχι ως πρόβλημα.
- ✿ Συνολικά θα μπορούσαμε να πούμε ότι η ένταξη είναι δυναμική διαδικασία αλλαγής θεσμών, σχέσεων και αντιλήψεων (Thomas, 2007).



PARTICITOU



Co-funded by
the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Χρήσιμο Υλικό

The Politics of Disablement (Mike Oliver, 1990)

Βρες το βιβλίο δωρεάν [εδώ](#)

Let's raise the roof - A social model of disability (Welsh Government, 2021)

Βρες το βίντεο [εδώ](#)

I'm not your inspiration, thank you very much (Stella Young, 2012)

Βρες το βίντεο [εδώ](#)



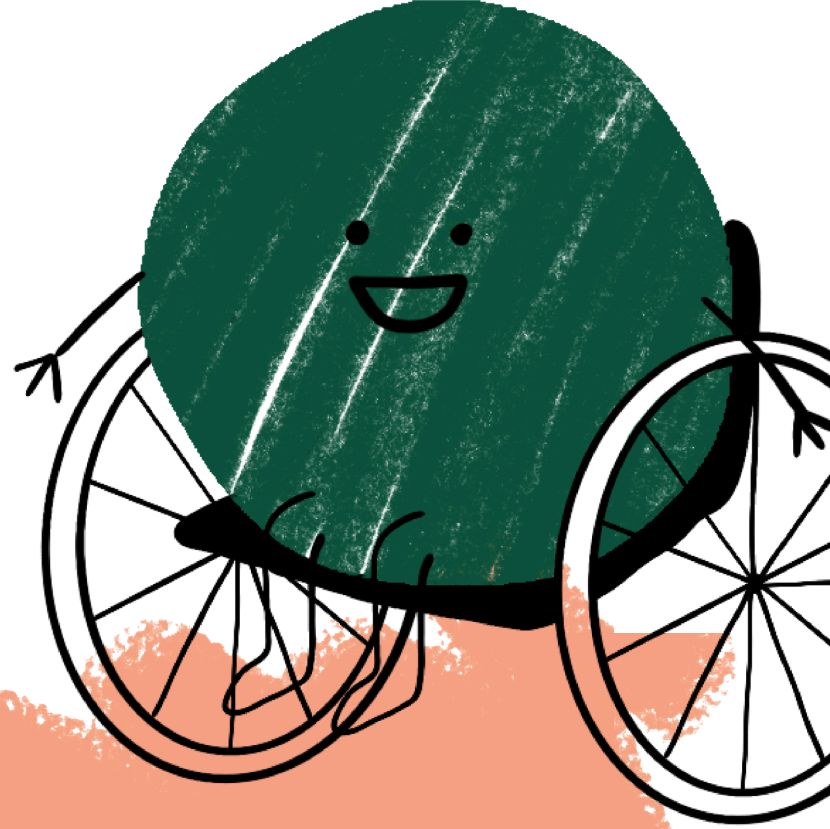
Πώς να επιλέξεις το άθλημα που σου ταιριάζει;

PARTICIΠΟΥ



Co-funded by
the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκπαιδευτικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.



Ο αθλητισμός είναι για όλα τα άτομα. Το πιο σημαντικό είναι να βρεις κάτι που σου δίνει χαρά, σε κινητοποιεί και σε εμπνέει.

Η επιλογή αθλήματος μοιάζει με την επιλογή χόμπι: σκέψου τι σε ενθουσιάζει, τι σου δίνει ικανοποίηση και τι ταιριάζει στις ανάγκες σου.

Τι να σκεφτείς

Ενδιαφέρον & διασκέδαση: Θέλεις να κινείσαι για την πρόκληση, τη συντροφιά ή την προσωπική βελτίωση;

Προσωπικές ανάγκες & άνεση: Σκέψου τις προσωπικές σου ανάγκες αυτό μπορεί να περιλαμβάνει χρόνο προσαρμογής, εξοπλισμό ή απλές τροποποιήσεις στις δραστηριότητες.

Ένταση & ρυθμός: Προτιμάς ήρεμες, σταθερές ασκήσεις ή έντονα, γρήγορα και δυναμικά αθλήματα;

Περιβάλλον & προσβασιμότητα: Θέλεις να ασκείσαι σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους;

Κοινωνικότητα ή ατομικότητα: Θέλεις να δραστηριοποιείσαι μέσα σε ομάδα ή να ασκείσαι μόνος/η;

Quiz

Ποιο άθλημα σου ταιριάζει;

Οδηγίες: Απάντησε σε κάθε ερώτηση με αυτό που σε αντιπροσωπεύει περισσότερο. Στο τέλος πρόσθεσε τα σκορ για να δεις ποιο άθλημα σου ταιριάζει καλύτερα.

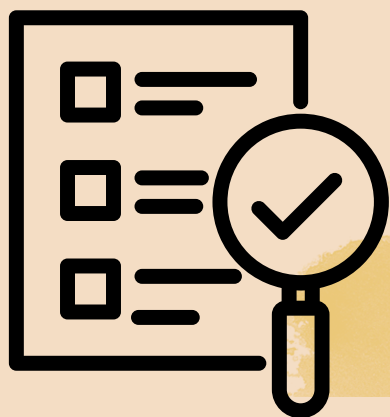
Αν υπάρχει ισοβαθμία, θα σου ζητηθεί να επιλέξεις ποιο σου ταιριάζει περισσότερο τώρα.

Quiz: Ποιο άθλημα σου ταιριάζει;

Ερώτηση	Απαντήσεις
1. Ποια δραστηριότητα σε γεμίζει ενέργεια το Σαββατοκύριακο;	1. Να συναντώ φίλους και να περνάμε καλά μαζί 2. Να τρέχω ή να κάνω πεζοπορία στη φύση 3. Να δοκιμάζω αθλήματα με έντονη δράση και ταχύτητα 4. Να μαθαίνω νέες δεξιότητες ή τεχνικές
2. Πώς σου αρέσει να αντιμετωπίζεις προκλήσεις;	1. Συνεργαζόμενος/η με άλλους και μοιράζοντας την εμπειρία 2. Αντιμετωπίζοντας προσωπικά τις δυσκολίες και ξεπερνώντας τα όριά σου 3. Με γρήγορες και τολμηρές αποφάσεις σε έντονες καταστάσεις 4. Σκέφτομαι στρατηγικά πριν δράσω και εστιάζω στην ακρίβεια
3. Ποιο περιβάλλον σε εμπνέει περισσότερο για άθληση;	1. Ένα ζωντανό γήπεδο με φίλους/ες και συμπαίκτες/τριες 2. Ηρεμία στη φύση, όπως μονοπάτια, λίμνες ή βουνά 3. Ανοιχτούς χώρους όπου η δράση και η ταχύτητα κυριαρχούν 4. Έναν χώρο ήρεμο και οργανωμένο, ιδανικό για συγκέντρωση και τεχνική
4. Πώς θα περιέγραφες τον τρόπο που κινείσαι;	1. Ενεργητικός/ή, κοινωνικός/ή και χαρούμενος/η 2. Σταθερός/ή, υπομονετικός/η και επίμονος/η 3. Αυθόρμητος/η, τολμηρός/ή και γρήγορος/η 4. Προσεκτικός/ή, αναλυτικός/ή και στρατηγικός/ή
5. Τι σε παρακινεί να συμμετάσχεις σε ένα άθλημα;	1. Η συνεργασία και η ομαδικότητα 2. Η προσωπική βελτίωση και η πρόκληση 3. Η ένταση και η αδρεναλίνη 4. Η τελειοποίηση μιας δεξιότητας και η συγκέντρωση
6. Πώς προτιμάς να προπονείσαι;	1. Με φίλους/ες ή ομάδα, απολαμβάνοντας τη συνεργασία 2. Μόνος/η, ακολουθώντας τον δικό σου ρυθμό 3. Με γρήγορες, δυναμικές συνεδρίες που ανεβάζουν την αδρεναλίνη 4. Με προσεκτικές, συγκεντρωμένες συνεδρίες για βελτίωση της τεχνικής

Quiz: Ποιο άθλημα σου ταιριάζει;

Ερώτηση	Απαντήσεις
7.Τι ρυθμό προτιμάς σε ένα άθλημα;	1.Γρήγορο αλλά οργανωμένο με ομάδα 2.Σταθερό και αντοχής 3.Γρήγορο, απρόβλεπτο και έντονο 4.Αργό, ελεγχόμενο και με προσοχή στη λεπτομέρεια
8.Τι σε κάνει να νιώθεις πετυχημένος/η σε ένα άθλημα;	1.Η συνεργασία με την ομάδα και η συλλογική επιτυχία 2.Η προσωπική βελτίωση και η πρόοδος 3.Η έντονη δράση και η περιπέτεια 4.Η ακρίβεια και η στρατηγική σε κάθε κίνηση
9.Πώς αντιμετωπίζεις τα λάθη ή τις αποτυχίες;	1.Στηρίζομαι στην ομάδα και συνεχίζουμε μαζί 2.Αναλογίζομαι, μαθαίνω και προσπαθώ ξανά 3.Δρω άμεσα και συνεχίζω χωρίς φόβο 4.Αναλύω προσεκτικά και προσαρμόζομαι στρατηγικά
10. Ποιο περιβάλλον προτιμάς για την άθλησή σου;	1.Γήπεδο ή στάδιο γεμάτο ενέργεια και φίλους/ες 2.Φυσικό περιβάλλον, όπως μονοπάτια ή ήρεμες λίμνες 3.Χώροι δράσης όπου η ταχύτητα και η περιπέτεια κυριαρχούν 4.Ήρεμος χώρος άσκησης για συγκέντρωση και τεχνική
11.Τι είδους ενέργεια δείχνεις κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού;	1.Εξωστρεφής, ενθαρρυντικός/ή και συνεργατικός/ή 2.Υπομονετικός/ή και επίμονος/η 3.Εκρηκτικός/ή, αυθόρμητος/η και τολμηρός/ή 4.Συγκεντρωμένος/ή, ακριβής και μεθοδικός/ή
12.Τι προτιμάς μετά το παιχνίδι;	1.Να γιορτάσω με την ομάδα και να κοινωνικοποιηθώ 2.Να χαλαρώσω μόνος/η ή με έναν φίλο/η 3.Να κάνω κάτι συναρπαστικό ή περιπετειώδες 4.Να αναλύσω την απόδοσή μου και να βελτιώσω τη τεχνική μου



Αποτελέσματα

Κυρίως (1) - Ομαδικά Αθλήματα:

Ποδόσφαιρο, Καλαθόσφαιρα (Basketball), Βόλει, Καθιστό Βόλει, Walking Football, Παρα-μπάντμιντον, Floorball
– *Ανθίζεις με την κοινωνική αλληλεπίδραση και την ομαδικότητα.*

Κυρίως (2) - Ατομικά/Αντοχής:

Τρέξιμο, Κολύμβηση, Ποδηλασία, Στίβος (δρόμοι, ρίψεις, άλματα), Τρίαθλο, Άρση Βαρών Καθιστών (Seated Powerlifting), Προσαρμοσμένο CrossFit, Para-Kayak
– *Λατρεύεις τις προσωπικές προκλήσεις και να ξεπερνάς τα όριά σου.*

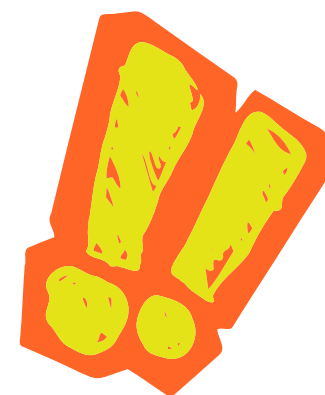
Κυρίως (3) - Ακραία/Δυναμικά Αθλήματα:

Σνόουμπορντ, Σκέιτμπορντ, Σέρφινγκ, Sit-Ski, Παρα-κανό, Παρα-καγιάκ, Προσαρμοσμένη Ιστιοπλοΐα
– *Ζεις για την αδρεναλίνη και την ένταση!*

Κυρίως (4) - Αθλήματα Ακρίβειας/Στρατηγικής:

Τοξοβολία, Γκολφ, Ξιφασκία, Παρα-Ξιφασκία Παρα-Τοξοβολία, Προσαρμοσμένο Badminton, Παρα-Πινγκ Πονγκ
– *Νικάς με στρατηγική, συγκέντρωση και τεχνική.*

Tie-Breaker σε περίπτωση ισοβαθμίας



Έχεις ισοβαθμία ανάμεσα σε δύο ή
περισσότερες κατηγορίες αθλημάτων!

**Αυτό σημαίνει ότι ταιριάζεις και στα
δύο στυλ.**

Ο αθλητισμός είναι για όλα τα άτομα, ανεξάρτητα από εμπειρία, ικανότητες ή φυσική κατάσταση. Ο διαχωρισμός των αθλημάτων δεν βασίζεται σε βλάβες, αλλά σε στοιχεία όπως ο ρυθμός, η ένταση, το περιβάλλον και ο τρόπος συμμετοχής.

**Κάθε άθλημα
μπορεί να
προσαρμοστεί
ώστε να είναι
συμμετοχικό και
προσβάσιμο για
όλους, όλες και
όλα.**

Ομαδικά Αθλήματα



Ανθίζεις με την κοινωνική αλληλεπίδραση και την ομαδικότητα.



Χαρακτηριστικά

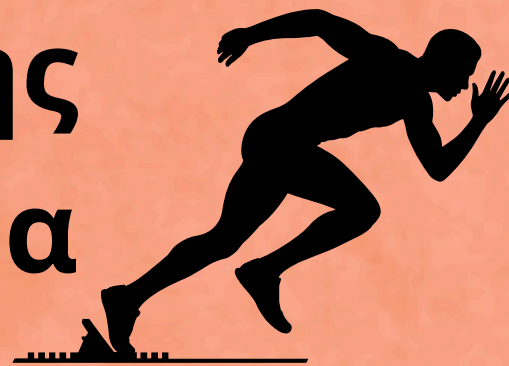
Αναπτύσσουν ομαδικό πνεύμα, επικοινωνία, συνεργασία και κοινωνικές δεξιότητες. Κατάλληλα για όσους αγαπούν την ένταση και τη στρατηγική σε ομαδικό περιβάλλον



Παραδείγματα

Ποδόσφαιρο, Καλαθόσφαιρα (Basketball), Βόλεϊ, Καθιστό Βόλεϊ, Walking Football, Παραμπάντμιντον, Floorball

Ατομικά/Αντοχής Αθλήματα

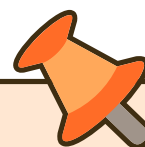


Λατρεύεις τις προσωπικές προκλήσεις και να ξεπερνάς τα όριά σου



Χαρακτηριστικά

Προάγουν φυσική αντοχή, πειθαρχία, συγκέντρωση και αυτοβελτίωση. Ιδανικά για άτομα που απολαμβάνουν την προσωπική πρόοδο.



Παραδείγματα

Τρέξιμο, Κολύμβηση, Ποδηλασία, Στίβος (δρόμοι, ρίψεις, άλματα), Τρίαθλο, Άρση Βαρών Καθιστών (Seated Powerlifting), Προσαρμοσμένο CrossFit, Para-Kaya

Ακραία/Δυναμικά Αθλήματα



Ζεις για την αδρεναλίνη και την ένταση!



Χαρακτηριστικά
Συνδυάζουν ταχύτητα,
δυναμισμό και
προσαρμοστικότητα.
Κατάλληλα για άτομα που
αναζητούν περιπέτεια και
έντονες εμπειρίες.



Παραδείγματα
Σνόουμπορντ, Σκέιτμπορντ,
Σέρφινγκ, Sit-Ski, Παρα-
κανό, Παρα-καγιάκ,
Προσαρμοσμένη Ιστιοπλοΐα

Αθλήματα Στρατηγικής/Ακρίβειας



Νικάς με στρατηγική, συγκέντρωση και τεχνική.



Χαρακτηριστικά

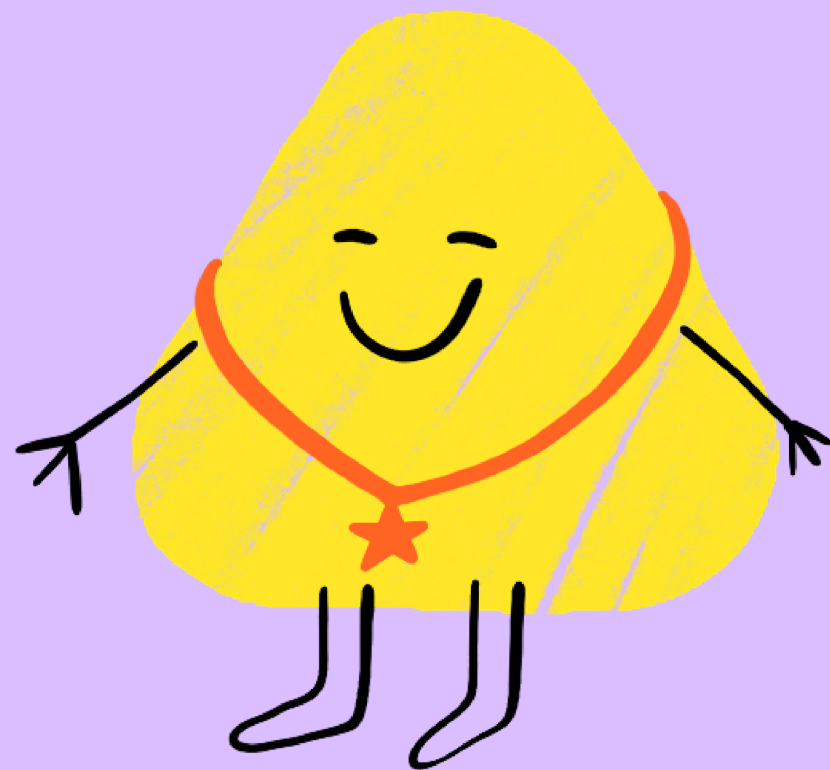
Προάγουν δεξιότητες ακρίβειας, ανάλυσης, τεχνικής και ψυχραιμίας. Ιδανικά για άτομα που απολαμβάνουν τη μεθοδικότητα και τον έλεγχο.



Παραδείγματα

Τοξοβολία, Γκολφ, Ξιφασκία, Παρα-Τοξοβολία, Προσαρμοσμένο Badminton, Παρα-Πινγκ Πονγκ

Προσβασιμότητα



PARTICITOU



**Co-funded by
the European Union**

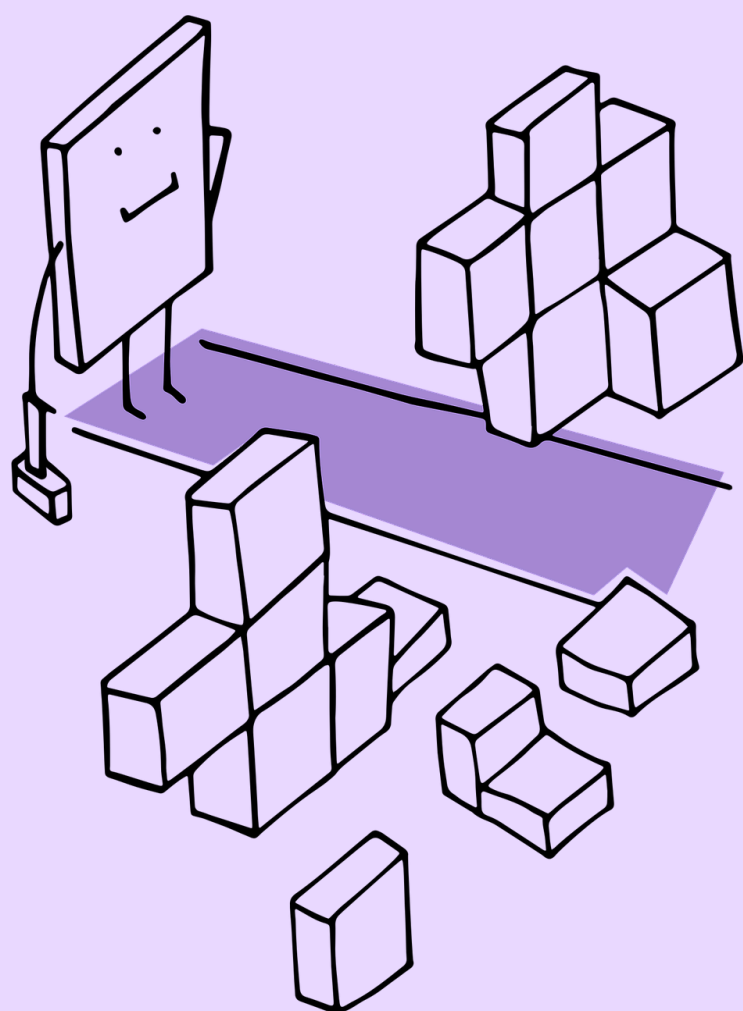
Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Τι σημαίνει;

Η προσβασιμότητα δεν αφορά μόνο την είσοδο σε έναν χώρο. Είναι ο συνδυασμός υποδομών, εξοπλισμού και επικοινωνίας που επιτρέπουν σε όλους να συμμετέχουν ισότιμα.

Η προσβασιμότητα πρέπει να ενσωματώνεται από την αρχή, σε όλα τα στάδια σχεδιασμού και σε συνεργασία με την ομάδα που την αφορά.

Να θυμάσαι ότι η προσβασιμότητα αφορά πολλά περισσότερα άτομα από ότι ίσως πιστεύεις, καθώς στα εμποδιζόμενα άτομα, συμπεριλαμβάνονται και έγκυες, ηλικιωμένοι, γονείς με παιδικό καρότσι, μικρά παιδιά, υπέρβαρα και παχύσαρκα άτομα κ.α.



PARTICITOU



Co-funded by
the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Η προσβασιμότητα περιλαμβάνει:

- ✿ **Υποδομές:** ράμπες, ανελκυστήρες, αποδυτήρια και τουαλέτες χωρίς εμπόδια.
- ✿ **Εξοπλισμό:** προσαρμοσμένα όργανα, επαρκής χώρος για αμαξίδια και βοηθήματα.
- ✿ **Προσανατολισμό:** οδηγούς όδευσης, σήμανση σε Braille, φωτεινές και ηχητικές ενδείξεις.
- ✿ **Επικοινωνία:** απλή και κατανοητή γλώσσα, χρήση νοηματικής ή συνοδού όταν χρειάζεται.
- ✿ **Ψηφιακή προσβασιμότητα:** ιστοσελίδες, φόρμες συμμετοχής και υλικό σε συμβατά, αναγνώσιμα formats.
- ✿ **Απλές διαδικασίες:** φιλικές οδηγίες συμμετοχής, καθαρές πληροφορίες και υποστήριξη κατά την εγγραφή.
- ✿ **Συμμετοχή:** δυνατότητα για εξατομικευμένες προσαρμογές σύμφωνα με τις ανάγκες των συμμετεχόντων.

**Η προσβασιμότητα δεν είναι
“παροχή”, είναι προϋπόθεση για
ουσιαστική συμμετοχή.**

PARTICITOY



Co-funded by
the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Γνώρισε τα δικαιώματά σου στην προσβασιμότητα και συμμετοχή, όπως ορίζονται στη Σύμβαση του ΟΗΕ για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρίες και την εθνική νομοθεσία.

Μην ξεχνάς ότι συμπερίληψη είναι αμφίδρομη διαδικασία: χρειάζεται να επικοινωνείς τις ανάγκες σου με τον προπονητή/τρια ή το προσωπικό.

Να θυμάσαι επίσης ότι κάθε άτομο έχει διαφορετικές ανάγκες, ακόμα και αν η βλάβη είναι ίδια.

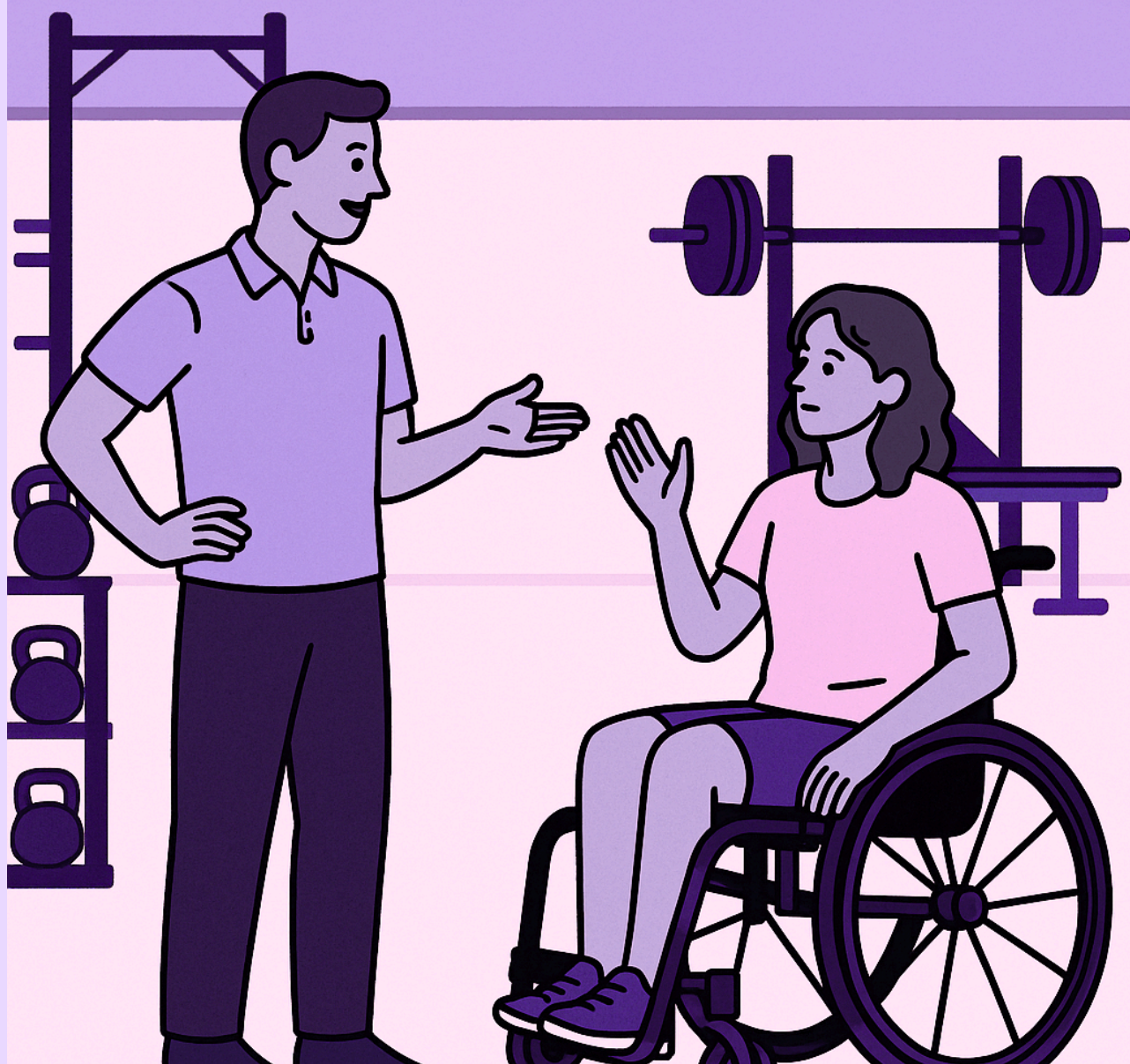


PARTICITOU



Co-funded by
the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.



Πως μπορώ να διεκδικήσω τις ανάγκες μου;

Ζήτησε λοιπόν συγκεκριμένες προσαρμογές που να ικανοποιούν τις ανάγκες ακόμα κι αν υπάρχει πιθανότητα να μην γίνεται να ικανοποιηθούν όλες (πχ. προσαρμοσμένο εξοπλισμό, και αλλαγές στη διατάξη).

Αν χρειάζεται, πρότεινε συνοδό, διερμηνέα ή υποστηρικτικό προσωπικό.

Μπορείς να μοιραστείς καλές πρακτικές από άλλα γυμναστήρια ή οργανώσεις. Να θυμάσαι είναι δικαίωμά σου να συμμετέχεις ισότιμα και ενεργά.

PARTICITOY



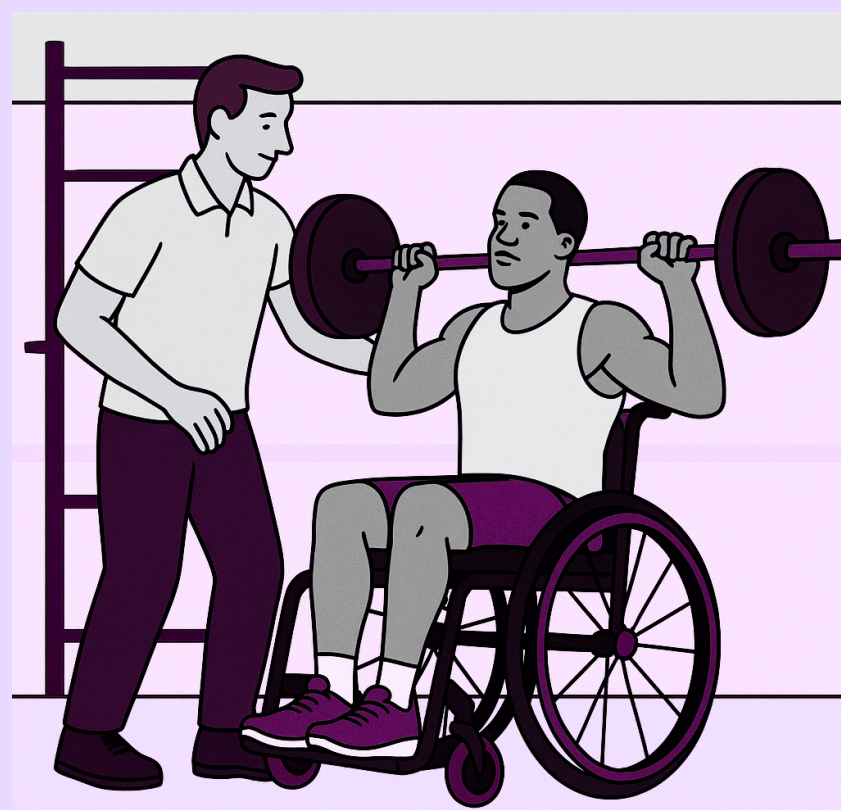
Co-funded by
the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Υποστηρικτικό προσωπικό

Η ισότιμη ένταξη στον αθλητισμό μπορεί να απαιτεί την παρουσία υποστηρικτικού προσωπικού. Ο ρόλος τους πρέπει να είναι σαφής, να προάγει την ανεξαρτησία και να προσαρμόζεται στις ανάγκες κάθε ατόμου.

Ο προσωπικός βοηθός προσφέρει εξατομικευμένη υποστήριξη στην καθημερινή ζωή του αναπήρου ατόμου, ακολουθώντας τις οδηγίες του, ενισχύοντας την αυτονομία και αποφεύγοντας την κοινωνική απομόνωση.



Ο βοηθός προπόνησης υποστηρίζει τον αθλητή/τρια κατά τη διάρκεια της άσκησης, χωρίς να εμπλέκεται σε προσωπική φροντίδα. Μπορεί να είναι το ίδιο άτομο με τον/την προσωπικό/η βοηθό, αρκεί να υπάρχει πρότερη συνεννόηση και να ενισχύεται η συμμετοχή και η ασφάλεια του αθλητή/τριας.

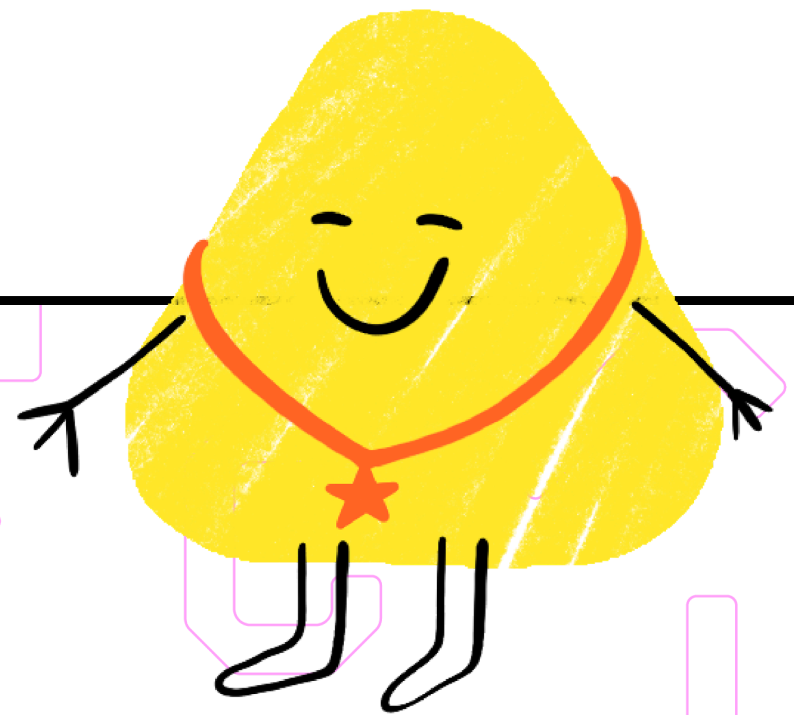
Χρήσιμο Υλικό

Προσβασιμότητα για ΑμεΑ και εμποδιζόμενα άτομα (Υπουργείο Περιβάλλοντος και Ενέργειας)

Βρες το θεσμικό πλαίσιο [εδώ](#)

Ευρωπαϊκές προδιαγραφές προσβασιμότητας (Ευρωπαϊκή Ένωση)

Βρες τις προδιαγραφές [εδώ](#)

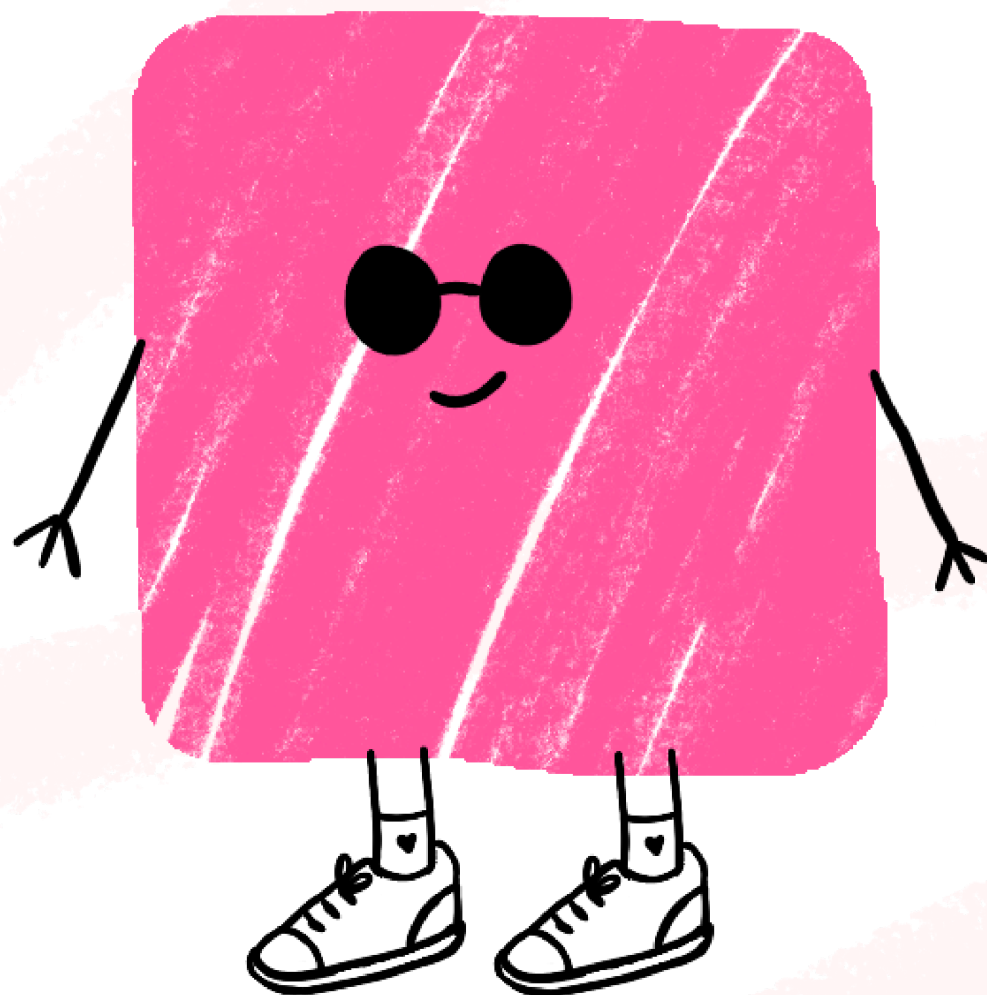


PARTICITOY



Co-funded by
the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.



Ιδέες για συμπεριληπτικές δραστηριότητες

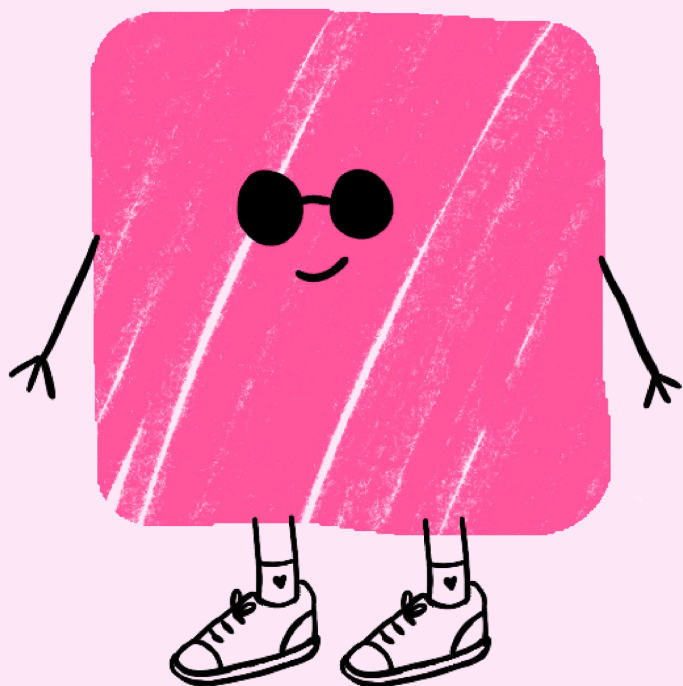
PARTICITOU



Co-funded by
the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Ήξερες ότι κάθε
άθλημα μπορεί να γίνει
συμπεριληπτικό, αρκεί να
αλλάξεις τους κανόνες ή τον
εξοπλισμό;
Πάμε να δούμε μερικά
παραδείγματα



PARTICITOU



Co-funded by
the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.



Κλείδια για να γίνει ένα άθλημα συμπεριληπτικό

Προσαρμογές κανόνων

Προσαρμογές εξοπλισμού

Μικτές ομάδες

Πολλαπλοί ρόλοι

Ευελιξία & ενθάρρυνση



PARTICITOU



Co-funded by
the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Παραδείγματα προσαρμοσμένων αθλητικών δραστηριοτήτων

Καλαθόσφαιρα

Το μπάσκετ, αν και συχνά συνδέεται με ομάδες με άτομα χωρίς βλάβες όμως μπορεί να γίνει πλήρως συμπεριληπτικό άθλημα. Χρησιμοποιώντας ελαφρύτερες μπάλες, μειωμένο χρόνο επίθεσης ή επιτρεπόμενες εναλλαγές μεταξύ καθιστών και όρθιων, όλοι μπορούν να συμμετέχουν. Η προσαρμογή δεν μειώνει την πρόκληση ούτε τη διασκέδαση, αλλά ενισχύει την ισότιμη συμμετοχή, δίνοντας την ευκαιρία σε άτομα με διαφορετικά επίπεδα δεξιοτήτων να συνεργαστούν και να μοιραστούν την εμπειρία του παιχνιδιού.

Ποδόσφαιρο

Το ποδόσφαιρο είναι ένα από τα πιο διαδεδομένα αθλήματα και ναι, μπορεί να εντάξει περισσότερα άτομα. Προσαρμογές όπως μικρότερο γήπεδο, ελαφριές μπάλες, και συνοδοί ή βοηθητικά πλαίσια επιτρέπουν σε άτομα με διαφορετικές δεξιότητες να παίζουν μαζί. Το παιχνίδι προάγει την ομαδικότητα και τη στρατηγική συνεργασία, ενώ παράλληλα μειώνει κοινωνικά και φυσικά εμπόδια που συχνά απομονώνουν ορισμένες ομάδες. Ακόμη, η συμμετοχή σε κοινές ομάδες βοηθάει στη διάλυση στερεοτύπων και προκαταλήψεων.

Παραδείγματα προσαρμοσμένων αθλητικών δραστηριοτήτων

Ποδηλασία

Τα ποδήλατα δεν μοιάζουν μόνο όπως τα έχετε συνηθίσει. Μπορεί να έχουν διαφορετικά τύπου πετάλια, περισσότερες ρόδες, να οδηγούνται με τα χέρια ή ακόμη και από άλλη θέση. Σημασία έχει πως αν κάθε άτομο έχει το κατάλληλο ποδήλατο για το σώμα του, μπορεί να συμμετέχει στο άθλημα. Η δραστηριότητα αυτή διδάσκει την ομαδική συνεργασία, την αλληλοβοήθεια και τη συντροφικότητα, ενώ οι συμμετέχοντες αναπτύσσουν δεξιότητες και αυτοπεποίθηση ανεξαρτήτως ατομικών δεξιοτήτων.

Goalball

Αν και παραδοσιακά σχεδιασμένο για άτομα με οπτική βλάβη, το Goalball μπορεί να παιχτεί και από μικτές ομάδες. Όλοι φοράνε μάσκες, δημιουργώντας ισότιμη εμπειρία και ενισχύοντας τη συνεργασία μέσω ήχου και αφή. Αυτό διδάσκει στα άτομα να βασίζονται στις δεξιότητες των συμπαικτών τους και να ενισχύουν την επικοινωνία για να κερδίσουν.

Τα παραολυμπιακά αθλήματα δεν χρειάζεται να αφορούν μόνο ανάπηρα άτομα! Μπορούν να παίζονται από κάθε άτομο στο γήπεδο, το σχολείο ή τη γειτονιά.

Συμβουλές για Συμπεριληπτικές Δραστηριότητες

Ένταξη κάθε συμμετέχοντα: Ξεκίνα με διάλογο. Ρώτα τι τους αρέσει, σε τι είναι καλοί ή τι χρειάζονται για να συμμετέχουν άνετα. Αυτό δεν αφορά μόνο προσαρμογές, αλλά και προσωπικές προτιμήσεις και επίπεδα εμπειρίας.

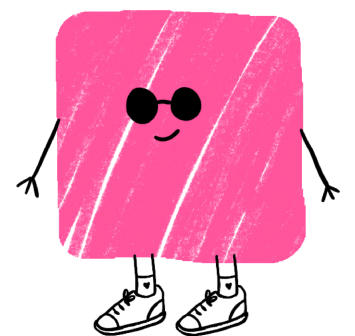
Ευελιξία και Προσαρμοστικότητα: Μικρές αλλαγές στους κανόνες ή στον εξοπλισμό μπορούν να κάνουν το παιχνίδι πιο προσβάσιμο.

Προσβασιμότητα και κατάλληλος εξοπλισμός: Διαμόρφωση προσβάσιμων χώρων με ράμπες, καθαρές και ασφαλείς επιφάνειες, οπτικοακουστικά σήματα ή οδηγίες σε απλή γλώσσα, κάνουν το περιβάλλον πιο φιλικό για όλους.

Μικτές ομάδες και συνεργασία: Δημιουργούμε ομάδες με διαφορετικά επίπεδα δεξιοτήτων. Η έννοια της «μικτής ομάδας» σημαίνει ότι όλοι/ες συνεργάζονται, μαθαίνουν ο ένας από τον άλλον και υποστηρίζουν ο ένας τον άλλον, χωρίς να υπάρχουν διαχωρισμοί.

Χρήσιμο Υλικό

- *Sense (n.d.). Inclusive games to play with people with complex needs. Διαθέσιμο στο: sense.org.uk*
- *WomenWin / Playground (n.d.). Everyone's Game: A Toolkit for Advancing Disability Inclusion in Sport-based Life Skills Programming. Διαθέσιμο στο: playground.womenwin.org*
- *Sport for Development (n.d.). Sport Builds Inclusive Generations Manual. Διαθέσιμο στο: sport-for-development.com*
- *Disabled Sports USA: Adapted Sport Programs. Διαθέσιμο στο: adaptedsports.org*
- *Disability Support Guide. (n.d.). What are my adaptive sport options? Διαθέσιμο στο: disabilitysupportguide.com.au*
- *Move United. (n.d.). Adaptive sports. Διαθέσιμο στο: <https://moveunitedsport.org/sports/>*



PARTICITOY



Co-funded by
the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργάνου Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.



UNITED SPORTS
CYPRUS

